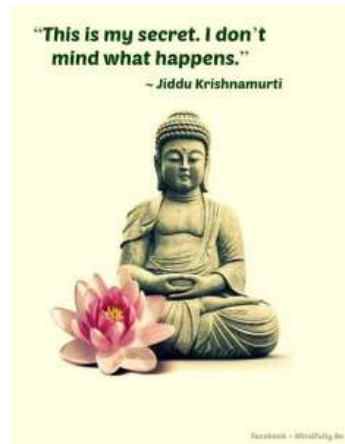


Kriya Yoga Nusantara

Meditasi K

Posted on [Februari 3, 2016](#)



Bagi kebanyakan dari kita, hidup adalah pergolakan, membanting tulang terus-menerus. Hidup adalah kesengsaraan, sukacita yang sekilas, suatu pola bayangan dan cahaya yang terus berubah. Tidak ada apa pun yang menetap, dengan demikian kita dengan sadar atau tidak mencari sebetuk keabadian, dan keabadian itu kita beri berbagai nama: kedamaian, kebahagiaan, Tuhan, pencerahan. Kita yang berada dalam konflik, dalam keadaan mengalir tanpa akhir, menginginkan keadaan yang menetap; padahal tidak ada keadaan yang menetap. Jika Anda mencapai keadaan yang menetap, batin Anda mati.

Jadi meditasi bukanlah pencapaian keabadian dalam bentuk apa pun. Dan ia bukan doa. Doa menyiratkan permohonan, permintaan, mengharapkan dari sosok lain untuk kenyamanan, untuk keamanan psikologis. Meditasi bukanlah kontemplasi. Kontemplasi menyiratkan mengarahkan batin pada sesuatu dan mengharapkan, mengamati. Terdapat dualitas, si pengamat dan apa yang diamati; jadi meditasi bukanlah kontemplasi. Meditasi juga bukan timbulnya penglihatan-penglihatan (visions). Penglihatan hanyalah reaksi, tanggapan latar belakang Anda. Jika Anda seorang Kristen yang saleh, Anda mungkin melihat Kristus, dan Anda akan menganggapnya sebagai pengalaman spiritual besar; tetapi itu sama sekali bukan. Itu adalah pengalaman terkondisi, proyeksi dari batin yang amat tidak matang, tanpa pikir panjang. Seperti Anda melihat Kristus, seorang Buddhis akan melihat Buddha, seorang Hindu akan melihat dewa pujaan khususnya. Semua itu adalah proyeksi keterkondisian batin, dan kita harus bebas dari keterkondisian itu; dan pembebasan batin dari keterkondisiannya sendiri adalah bagian dari meditasi.

Di dalam meditasi tidak boleh ada si pemikir, yang berarti bahwa pikiran harus berakhir—pikiran yang didorong oleh keinginan untuk mencapai suatu hasil. Meditasi tidak ada kaitannya dengan mencapai hasil. Meditasi bukan masalah bernapas dengan cara tertentu, atau memandang pucuk hidung Anda, atau membangunkan kekuatan untuk melakukan tipuan-tipuan tertentu, atau salah satu hal-hal tak masuk akal yang tidak dewasa. Tetapi jika Anda telah mendengarkan ceramah-ceramah ini dengan perhatian total, dan sedikit banyak telah memegang makna dari apa yang dikatakan, saya rasa Anda akan menemukan bahwa ada suatu keadaan batin yang selamanya meditatif. Meditasi bukan sesuatu yang terpisah dari kehidupan. Ketika Anda tengah

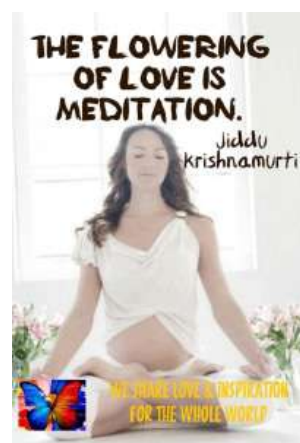
mengendarakan mobil, atau duduk dalam sebuah bus, ketika Anda mengobrol tanpa tujuan, ketika Anda berjalan sendirian di sebuah hutan atau mengamati seekor kupu-kupu terbawa angin—sadar-tanpa-memilih akan semua itu adalah bagian dari meditasi.

Ada perbedaan besar antara konsentrasi dan perhatian. Bila Anda berada dalam keadaan perhatian, Anda bisa menyimak bunyi sungai itu, mendengar suara kereta api yang melintas, menghayati desau angin di antara dedaunan, dan gerakan manusia di sekitar Anda, melihat berbagai warna pakaian yang dikenakan orang, melihat bentuk tenda ini, dan tetap penuh perhatian terhadap apa yang dikatakan pembicara. Maka batin tidak mempunyai perbatasan (border), dan batin seperti itu mampu berkonsentrasi tanpa mengesampingkan. Tetapi batin yang hanya belajar berkonsentrasi, tidak bisa penuh perhatian. Keadaan perhatian tanpa perlawanan, tanpa konflik, tanpa memaksa batin ke dalam suatu alur yang ditentukan lebih dulu, adalah mutlak perlu. Dan jika Anda telah berjalan sejauh itu, Anda akan melihat sendiri betapa mudah dan lembutnya keheningan batin (silence of the mind) muncul.

Keheningan yang dicari oleh kebanyakan dari kita adalah keheningannya kelapukan dan kematian. Apa yang dinamakan kedamaian, yang dicapai oleh para rahib dan orang lain yang menarik diri dari dunia, pada umumnya adalah kondisi ketidakpekaan yang sempurna, suatu keadaan batin tumpul. Mereka memang mengalami keheningan batin tertentu, tetapi itu adalah keheningan mati dari pengesampingan. Sedangkan, keheningan yang saya katakan adalah keheningan perhatian, yang di situ setiap bunyi, setiap gerak, setiap nuansa pikiran dan perasaan terlihat.

Jika ada yang mengalami (the experiencer) atau si pengamat dari keheningan, itu bukan keheningan, melainkan sesuatu yang diproyeksikan oleh batin. Dalam keheningan sempurna, tidak ada yang mengalami keheningan itu, lalu kemudian terdapat keadaan perhatian, yang di situ Anda mendengar bunyi pesawat yang melintas di atas kepala, kereta api yang melintas, namun batin tetap penuh perhatian terhadap apa yang tengah disampaikan. Batin mengamati, menyimak segala sesuatu. Dari keheningan dan ketenangan yang besar ini, yang di situ batin tidak lagi mencari, mengharap, menginginkan, menuntut, muncullah suatu gerak, yang adalah penciptaan (creation) di luar waktu, di luar segala ekspresi. Itu bukan penciptaan seorang penulis, atau pelukis, atau musisi—itu sesuatu yang jauh mengatasi (transcends) semua itu. Penciptaan itu adalah energi—energi sebagai kematian, energi sebagai cinta—dan di dalamnya tak ada awal dan tak ada akhir. Ia datang melalui pengenalan-diri, dan seluruh proses ini adalah meditasi.

Kemahaluasan itu hanya muncul ketika si aku tidak ada sama sekali, dan dengan demikian batin menjadi benar-benar religius...



Iklan

Bagikan ini:



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Meditasi/Mantra](#), [Percakapan Jiddu Krishnamurti](#) dan tag [jiddu krishnamurti](#), [meditasi](#), [meditasi k](#), [Percakapan Jiddu Krishnamurti](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.